

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MAIO/2026

SEMI LACTOSE

Data	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitaminas de frutas (abacaxi + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + Edo de lúfa sem lactose + mamão	Suco de pêssego integral + pão sem lactose com pão de frango com requieijo sem lactose + maçã	logurete de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, abobrinha + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	KCAL	813	KCAL	741	Kcal	9	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abobrinha refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + pontikan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	CHO	113	CHO	103	CHO	80	9	
Lanche 13:30H/14:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requieijo sem lactose	logurete de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Vitaminas de frutas (abacaxi + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de pêssego integral + pão sem lactose com pão de frango com requieijo sem lactose + maçã	Suco de manga + Bolo de lúfa sem lactose + mamão	PTN	22	PTN	17	PTN	9	9	
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho (cenoura, batata, milho) + salada de azeitona/ tomate + maçã	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brocolis e cenoura) + melão	Arroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abobrinha refogada	Potenta + Almoédgas ao molho + salada de beterraba + caqui	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	LIP	14	LIP	9	LIP	9	9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
	26/5/2026	28/5/2026	27/5/2026	28/5/2026	29/5/2026	KCAL	703	KCAL	694	KCAL	694	Kcal	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Suco integral uva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	CHO	115	CHO	80	CHO	80	9	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Salsicoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + caqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de péixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão preto, Barronzo, Farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Macarrão parafuso + Frango ao molho desidratado + salada de beterraba + melancia	PTN	27	PTN	18	PTN	18	9	
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Suco integral uva: sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Sopos de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	LIP	14	LIP	9	LIP	14	9	
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brocolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Batalatas refogadas + Frango ao molho + salada de brocolis + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melancia	Potenta + Frango ao molho + salada de azeitona + maçã	Sopos de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose								

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (avalia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ESCOLAS INTEGRALS

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mãe Responsável nº 789130888 RCLADIA N°1781

Ligia Maria de Melo Faria Vicente
Mãe Responsável nº 111604088 RCLADIA N°2321

Camille Consuelmo de Carvalho
Mãe Responsável nº 789130888 RCLADIA N°102

Escola Integral Maria Goretti
R. Santa Helena, 100 - Jd. Santa Helena - São Paulo - SP
CNPJ nº 06.908.000/0001-00

Escola Integral Maria Goretti
R. Santa Helena, 100 - Jd. Santa Helena - São Paulo - SP
CNPJ nº 06.908.000/0001-00